

Of je nu een gebroken hart hebt of een cruise-schipbreuk overleeft, je komt er maar overheen als je alles tot op het bot uitspit. Maar wat als je eigenlijk geen zin hebt om erover te praten?

tekst **Nathalie Le Blanc**



HET LEVEN IS  
SOMS GEWOON  
PIJNLIJK.  
MISSCHIEN  
IS VERDRIET IN  
ZO'N GEVAL  
NUTTIG, EN  
MOET JE ER  
NIET PER SE  
SNEL VAN AF

te klaren. Maar vaak gebeurt het tegenovergestelde. De lucht wordt niet opgeklaard, er ontstaat wrijving en conflict. Het is heel moeilijk om in te schatten wat de impact van onze openhartigheid zal zijn. Als de uitkomst positief is, en er naar je grieven geluisterd wordt, dan was het een goed idee om je hart te luchten. Maar als je grieven genegeerd of zelfs ontkend worden, ben je geen stap verder. Alleen kun je dat nooit voorspellen."

is dat het je geest schoonspoelt, zodat je weer in balans geraakt en je dagelijkse bezigheden in alle nuchterheid weer kunt oppakken." Lange tijd bekeek de psychologie de mens als een soort stoomketel. Als je gevoelens liet borrelen, zou de druk in de ketel stijgen tot de boel uitbarst. Onzinnig, vindt Wijnberg, van wie in het voorjaar het boek *Zachte heelmeeesters, het failliet van de geitenwollensokkenpsychologie* uitkomt. "Onderzoek van onder andere de Amerikaanse psycholoog Brad J. Bushman heeft dat idee ontkracht. Het doelgericht en expliciet uiten van een emotie als woede, temperert dat gevoel niet. Het verergerd het net. Het is net als met seksueel verlangen. Als je geen moeite doet om dat in stand te houden, dan verdwijnt het. Maar dat wil niet zeggen dat we onze gevoelens onbesproken moeten laten. We hebben dat soort communicatie nodig om contact te leggen met onze medemens, dus moeten we een middenweg vinden."

Verdringen is een woord dat door Freud bedacht werd, legt Wijnberg uit, net als projecteren. "Twee functioneel en evolutionair belangrijke manieren om overeind te blijven in een krankzinnige wereld. Ondanks de praatcultuur van vandaag, gebeurt het gelukkig ook nog veel. Ik had vanmorgen in de praktijk nog een perfect voorbeeld. Ik vraag mijn nieuwe patiënt wat het probleem is, en hij vraagt: 'Hoezo, is er een probleem dan?' Vooral mannen zijn er goed in, vrouwen voelen zich dan weer vaak de zeur, omdat ze van alles een punt maken."

We lossen problemen, of het nu alledaagse alkefietjes of zware trauma's zijn, niet per se op door er telkens opnieuw over te praten. "Stel, jij zit ergens mee. Je collega maakt je kwaad of je partner doet je verdriet. Dan zou het verstandig zijn om daarover te praten, om de lucht

## TRAUMA?

Wat met traumatische gebeurtenissen? Die verwerken we toch best al praten? "Daar is het laatste woord nog niet over gezegd," stelt Wijnberg. "In de praktijk blijkt dat mensen die iets vreselijks meemaken, daar minder last van hebben als het vervolg positief is. Als je een toekomst hebt, kun je heel wat aan. Het is maar als je vast komt te zitten, dat je gaat achteromkijken, en die gebeurtenis weer tegenkomt. Neem een gebroken hart. Je kunt tot in den treure overlopen wat er is misgegaan, maar je zult er nooit echt grip op krijgen. Als je daarna een fijne nieuwe relatie vindt, is het liefdesverdriet snel over. Blijf je alleen, dan zul je langer blijven hangen in die pijn." Door eindelijk praten en terugkijken leer je niet noodzakelijk van je fouten. "We hebben altijd goede voornemens. De volgende keer doen we het anders. Maar is dat zo? Als je altijd op foute mannen valt, kun je heel slimme dingen zeggen als het weer eens tegenvalt, maar misschien trekt dat avontuur je wel aan. We leren weinig van onze fouten, en het helpt ook niet altijd om alles te verklaren."

Vreemd standpunt voor een therapeut, want dat zou betekenen dat therapie nutteloos is. "Niet helemaal. Ik doe aan provocatieve therapie. Ik probeer mensen uit te dagen, om ze zo te helpen relativeren en meer keuzevrijheid te tonen. Gedragstherapie is voor sommige problemen prima, en met wat ik doe, zie ik soms patiënten wakker worden terwijl ik erbij zit. Therapie kan helpen, als het je ogen opent."

## GELEERD OP SCHOOL

De psychologisering neemt vandaag alsmat grotere vormen aan, vindt ook Jan De Vos, psycholoog en filosoof aan de Universiteit Gent en auteur van *Psychologisering in tijden van globalisering*. "In de eindtermen staat dat kleuters moeten leren om hun emoties te benoemen en verwoorden. Dat lijkt onschuldig, maar de vraag is of we onszelf zo niet van meet af aan een geijkte vorm van met emoties omgaan aanleren."

De oorzaken van deze psychologisering zijn volgens De Vos complex, maar hebben te maken met de secularisering en de opkomst van de moderne wetenschap. "Psychologie zoekt een antwoord op de vraag wie we zijn, iets wat we voor de verlichting in een religieus discours vonden. Die religieuze bril is vandaag vervangen door een psychologische. En er wordt van ons verwacht dat we binnen dat kader blijven. Het hoort niet om niet te willen praten over problemen of emoties. De vraag is of al dat geanalyseer nuttig is. Het psychologisch discours heeft de pretentie te beweren dat het iets als rouwen gemakkelijker maakt. Maar is dat zo? Het leven is soms gewoon pijnlijk. Misschien zijn gevoelens van verdriet op zo'n moment nuttig, en moet je er niet per se snel van af. Misschien is al dat geanalyseer gewoon een andere manier om emoties te verdringen. Als je alles helemaal gaat uitspitten, of het in de groep gooit, moet je het niet meer voelen. Emoties tonen en ze verdringen liggen per definitie dicht bij elkaar. Dus, mag ik het niet gewoon verdringen door er niet over te praten? Waarom niet, doe maar wat voor jezelf het beste aanvoelt."

**J**e hart luchten, je gal spuwen, vertellen wat er op je lever ligt, de clichés zijn eindeloos als het over het belang van praten en je emoties tonen gaat. Conflicten moeten worden uitgepraat en grieven op tafel gelegd. Psychologische bijstand wordt vaak al vermeld

in het nieuwsbericht over een ongeluk of misdaad, en na de feiten verwerken we het trauma met boeketten en eventueel een stille mars. Maar is het echt nodig om alles tot op het bot uit te spitten? Mogen we sommige dingen niet gewoon zo laten?

Wat deed het jou? Gek wordt Steven van die vraag. Twee jaar geleden was hij betrokken bij een zwaar verkeersongeval. Er viel een dode, en hijzelf raakte gewond. "Verschrikkelijk, maar ik heb nooit de behoefte gevoeld om erover te praten. We weten wat er gebeurd is. De man die het veroorzaakt heeft, was er kapot van, dus wat voor nut heeft het dat ik het telkens opnieuw doorloop. Dat verandert niets aan wat er gebeurd is. Ik ben genezen en rijd nog altijd met de auto. Dus mag ik het niet gewoon verdringen?"

Ja, vindt Nederlands psycholoog Jeffrey Wijnberg. "Het idee achter emotioneel luchten,